

val dí vara

Giardino pieno di delizie



Val di Vara, giardino pieno di delizie

La Val di Vara è come un *hortus conclusus*, un giardino verde pieno di delizie, alle spalle del Golfo dei Poeti, racchiuso tra i monti dell'Appennino ligure e i crinali terrazzati che si affacciano sulle Cinque Terre e la Riviera spezzina. La ricchezza d'acqua, garantita dal Vara e dai numerosi torrenti, ha permesso lo sviluppo di un ambiente naturale variegato dove macchia mediterranea, boschi di latifoglie, castagneti, faggete, pinete e vaste aree a pascolo caratterizzano un paesaggio di notevole bellezza che si è conservato grazie al sapiente lavoro degli abitanti che nel tempo hanno mantenuto il giusto equilibrio tra antropizzazione e sistema naturale. Qui il rispetto delle biodiversità e delle tipicità locali, urbanistiche e insediative è un valore consolidato; anche per questo la vallata ha recentemente conseguito un ulteriore e prestigioso riconoscimento con l'attestazione di Distretto Amministrativo Ambientale che rappresenta il primo caso europeo per la vastità del territorio certificato e il numero di Enti coinvolti (oltre il 60% del territorio provinciale). Del resto, la Val di Vara è nota per le attività produttive agro-alimentari in linea con i parametri dell'agricoltura biologica,

per la presenza di una molteplicità di borghi che hanno mantenuto inalterate le caratteristiche originarie, per l'attenzione verso la salvaguardia ambientale e per l'utilizzo di forme di energia rinnovabile, in modo particolare solare ed eolica. Per tutti questi motivi, la valle rappresenta un punto di forza per l'eco-sistema del territorio e uno straordinario insieme di risorse capaci di arricchire e diversificare l'offerta turistica locale grazie alla presenza di musei, chiese, santuari, castelli, una rete sentieristica ben segnalata, centri sportivi, sedi congressuali, una ricettività diffusa e un'enogastronomia di eccellenza che si sposa magnificamente con i prodotti locali. Così, ciascuno dei quindici Comuni può essere considerato uno scrigno ricco di tesori da scoprire senza fretta, attraverso molteplici e personali itinerari di visita. La posizione geografica, inserita tra mare e monti, permette una pluralità di vie di accesso: ognuna rappresenta un viaggio a sé, con panorami sorprendenti, scenari indimenticabili sul fiume, sulle colline punteggiate di borghi, sulle distese di alberi che cambiano colore in base alle stagioni, sino a raggiungere con la vista la costa che si staglia all'orizzonte.



Casoni (Rocchetta di Vara)

Itinerari di turismo culturale e religioso

Al centro della vallata, da cui è possibile raggiungere ogni località lasciandosi guidare dai propri desideri e dai propri interessi, si trova **Brugnato**, Bandiera Arancione per la qualità turistica-ambientale, dalla struttura urbanistica fortificata di forma circolare, costruita intorno al Palazzo vescovile. Questo edificio, di cui si hanno notizie a partire dal 1277, è frutto di una serie di interventi, il più incisivo voluto da Giovan Battista Paggi, vescovo nella seconda metà del XVII sec., che portò alla realizzazione delle volte al piano terra, dello scalone e del loggiato

che collega l'appartamento vescovile con la Curia. Oggi il palazzo è sede del Museo diocesano: l'itinerario espositivo presenta paramenti sacri, oggetti d'argento per la liturgia, sculture, importanti opere pittoriche come un affresco del 1600 che probabilmente raffigura la Samaritana al pozzo, un affresco, proveniente dal Santuario della Madonna dell'Olivio a pochi chilometri da Brugnato, raffigurante la Madonna con il Bambino e i SS. Pietro e Lorenzo, attribuito al cosiddetto Maestro delle Cinque Terre, attivo nel XVI sec., e una tela, in origine conservata nel vicino Oratorio di



Veduta aerea, Brugnato



Ponte medievale, Brugnato



Interno cattedrale, Brugnato



Lactatio di San Bernardo, Museo diocesano, Brugnato

San Bernardo, che rappresenta la *Lactatio di San Bernardo*, attribuita a Gian Lorenzo Bertolotto, (seconda metà del XVII sec.). Accanto al museo si trova la Cattedrale, un edificio del XII sec. costruito su strutture preesistenti, la più antica di età longobarda (VI sec. d.C.). La chiesa a doppia navata presenta, sulla terza colonna, un affresco, risalente al XV sec. che raffigura Sant'Antonio Abate inquadrato da

una fascia decorativa con motivi vegetali e rosette, riconoscibile dagli attributi che lo identificano: il tradizionale mantello, il bastone da eremita e il *tintinnabulum*. All'inizio del borgo, si trova l'oratorio di San Bernardo nato come luogo di preghiera per i viandanti che trovavano ospitalità nel vicino ospizio per i pellegrini, dedicato a Sant'Antonio, anticamente collocato all'ultimo piano della casa adiacente.

Da Brugnato si può raggiungere facilmente **Rocchetta di Vara**, antico insediamento pre-romano lungo la strada per il passo dei **Casoni** e **Mulazzo**, importante via di collegamento tra la Liguria e la Lunigiana. Il borgo, raccolto intorno alla chiesa parrocchiale di Santa Giustina (XVII sec.), costruita sull'antichissima cappella di San Pantaleone, è un mirabile esempio di architettura rurale tipico della vallata. A poca distanza si trova **Suvero**, con il

castello e la chiesa di San Giovanni, voluta da Torquato Malaspina. Tra le altre frazioni si segnala **Beverone**, anticamente munito di un castello oggi trasformato nella chiesa di San Giovanni Battista; **Garbugliaga** con i suoi caratteristici vicoli voltati che si snodano come gallerie lungo il borgo; **Veppo**, con l'ottocentesco palazzo Zucchini in località **Piazza e**, infine, **Stadomelli**, con il ponte sospeso sul Vara e i resti di una fortificazione sul Monte Calvario.



Casoni (Rocchetta di Vara)



Garbugliaga (Rocchetta di Vara)



Stadomelli (Rocchetta di Vara)



Suvero (Rocchetta di Vara)



Veppo (Rocchetta di Vara)



Chiesa di San Giovanni, Suvero (Rocchetta di Vara)



Chiesa di San Giovanni Battista, Beverone (Rocchetta di Vara)

Proseguendo si raggiunge **Zignago** che ci introduce tra le montagne: i diversi nuclei abitativi che formano il Comune, infatti, sono dislocati a ridosso di monti che superano i 1000 metri s.l.m. come il Monte Dragnone su cui è edificato il Santuario della Madonna del Dragnone, o il Valico del Rastrello. Il territorio anticamente era conteso tra Longobardi e Bizantini; in seguito diventa feudo dei Signori di Vezzano, quindi, proprietà della famiglia Fieschi di Lavagna e poi della famiglia dei Malaspina, signori della Lunigiana. Nel 1273 diventa dominio della Repubblica di Genova, tanto che, a metà del XVI sec., assume il ruolo di podesteria governata da un magistrato nominato appositamente. In seguito, come tutta la vallata, subisce l'invasione austriaca nel 1747 e quella francese di Napoleone Bonaparte nel 1797. Per chi

vuole conoscere la storia locale, si consiglia la visita alla Mostra Storico-archeologica permanente a **Pieve di Zignago** che raccoglie le testimonianze dell'Età del bronzo provenienti dagli insediamenti del territorio, noti con il toponimo di "Castellari", posti in posizioni arroccate e di difficile accesso, e dai siti di Età medievale; tra questi il villaggio fortificato sul Monte Zignago, con la torre di avvistamento, i fossati difensivi e nove strutture abitative, distrutto da un incendio alla fine del 1200 che ne causa l'abbandono. A fini didattici, nel museo viene ricostruita una capanna bruciata con le attestazioni della vita quotidiana improvvisamente interrotta: due boccali, una lama di coltello, un frammento di cucchiaio, un manico di secchio, una pentola, una grattugia, alcune chiavi e una serratura per la messa in sicurezza dei beni familiari.



Zignago



Vezzanelli (Zignago)

Riscendendo a valle, la visita prosegue sino a **Borghetto Vara**. Il borgo, fondato nel 1274, ha svolto storicamente un importante ruolo come snodo stradale, centro commerciale e luogo di transito di pellegrini, come dimostra la presenza di due importanti centri religiosi: il Santuario di Nostra Signora dell'Accola e il Santuario di Nostra Signora di Roverano. Il primo, già esistente nell'881, citato in un decreto dell'imperatore Carlo III il Grosso, ha una struttura frutto di interventi che risalgono al 1482; al suo interno, conserva un altare della fine del Quattrocento e due cicli di affreschi raffiguranti la Madonna col Bambino e i SS. Giovanni Battista, Antonio abate e Sebastiano e la Madonna Addolorata con i Santi databili alla fine del XVII sec. e l'inizio del XVIII sec. Il secondo Santuario, ad unica navata con pianta absidale a croce latina, viene fatto risalire ad una apparizione mariana del 1518 ed è un luogo che riscuote tuttora una notevole devozione.



Borghetto Vara

La strada, immersa nel verde, tra campi coltivati e corsi d'acqua, conduce a **Pignone**, sorto su un antico *pagus* di età romana, alla confluenza di due importanti vie di comunicazione che conducevano l'una a Segesta, l'odierna Sestri Levante, l'altra a Velleia, antico centro dell'Appennino piacentino. Il borgo è formato da vicoli che dalla chiesa di Santa Maria Assunta convergono sull'ampia piazza Guglielmo Marconi, dove si trova la loggia seicentesca. Fuori dal borgo si nota un bel ponte cinquecentesco su basamento medioevale. Proseguendo, la strada conduce a **Riccò del Golfo**, un comune formato da molte frazioni, a poca distanza dalla Spezia, facilmente raggiungibile attraverso la

via panoramica della Foce che domina il Golfo. Ogni borgo è un esempio di architettura rurale di pregio, con le case torri, i tetti ricoperti di ardesia, i vicoli voltati, la presenza di antichi castelli ormai inseriti o trasformati nel tessuto urbanistico, i portali decorati e le Maestà a protezione degli incroci. Il territorio è contrassegnato da una diffusa devozione popolare, evidente nella presenza di chiese all'interno dei paesi, in posizione strategica lungo le vie di transito o completamente isolate sui crinali dei monti. A questo proposito, è particolarmente interessante la produzione di ardesie dipinte del XVI-XVIII sec. presenti in molte chiese come manifestazione artistica popolare.



I vicoli, Pignone



Loggia seicentesca, Pignone



Antico ponte, Pignone



Ponzò (Riccò del Golfo)



Corvara (Beverino)

Si segnalano, ad esempio, a **Ponzò**, l'ardesia dipinta dedicata alla Madonna con il Bambino e i Santi conservata nell'Oratorio di San Rocco e, a **Valdipino**, nel Santuario di nostra Signora dell'Agostina, due ardesie dipinte raffiguranti l'Ascensione e l'Annunciazione. In breve tempo, si raggiunge **Beverino**. Lungo il tragitto si incontra il Santuario della Madonna del Trezzo e l'antica loggia trecentesca, luogo di sosta per pellegrini e viandanti, mentre a **Corvara** merita una visita la bella chiesa di San Michele. Nell'XI sec. gli Estensi occupano il territorio e si attivano per edificare un borgo fortificato dotato di un castello. Tra il XII sec. e gli inizi del XIII sec., Beve-



Beverino Castello (Beverino)

rino è conteso dai marchesi Malaspina e il vescovo di Luni. In seguito il borgo passa ai Signori di Vezzano, poi al conte Nicolò Fieschi, sino a quando nel 1274 entra nell'orbita della Repubblica di Genova e, nell'arco di alcuni decenni, diventa una piccola piazzaforte a guardia delle principali vie di comunicazione della valle. Oggi dell'antico castello, restano solo alcune tracce, poiché viene distrutto proprio dai Genovesi preoccupati che potesse sfuggire al loro controllo. Tra le varie frazioni si segnala **Bracelli** chiamato "il paese dalle sette porte" perché sette sono le "volte" che s'incontrano percorrendo le antiche stradine del borgo.



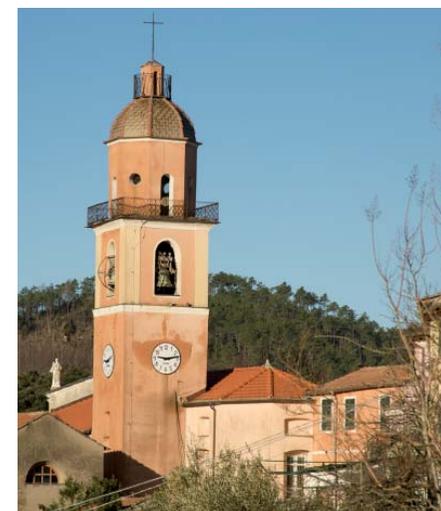
Carrodano

La strada prosegue sino a **Carrodano**, la cui origine si fa risalire ad un accampamento mobile gallico del IV sec. a.C. Nel 1168 il Comune, da feudo dei Malaspina diviso nei due abitati di Carrodano Sottano e Soprano (oggi Inferiore e Superiore), diventa dominio della famiglia Da Passano e, dal 1229, possesso della Repubblica di Genova. Lungo la strada che conduce al Passo del Bracco, incontriamo Carrodano Inferiore costruito intorno alla chiesa di Santa Felicità che conserva al suo interno una pregevole statua lignea di notevole peso (6,8

quintali) della Santa con i suoi sette figli, opera della scuola del Maragliano, che viene portata in processione durante la festa patronale. La posizione strategica del borgo, cresciuto su un importante asse viario e di antichi pellegrinaggi, è attestata dalla presenza dell'antico ospedale di Santo Spirito, voluto dal Vescovo di Brugnato che controllava il territorio, edificato sulla riva destra del torrente Malacqua; nelle vicinanze, in località Arsina, è visibile il ponte medioevale lungo l'antica via Romea che attraversava l'abitato sino al Santuario di



Chiesa di San Bartolomeo, Carrodano



Mattarana (Carrodano)



Carro



I vicoli, Carro



Chiesa di San Lorenzo, Carro

Roverano. Carrodano Superiore era una probabile roccaforte difensiva a protezione del borgo sottostante e della Chiesa di San Bartolomeo, già parrocchia agli inizi del 1500. I resti dell'ospedale di San Niccolò di Pietra Corice, situato nei pressi del Passo del Bracco, tra Carrodano e Sestri Levante, nominato come toponimo in un diploma carolingio del 774, rappresenta un significativo tassello per capire le dinamiche delle vie di pellegrinaggio e del commercio durante il Medioevo. Nelle vicinanze si segnala la frazione di **Ferriere**, località che deve il suo nome alla lavorazione del ferro che in Liguria si sviluppa in modo particolare nel corso del Seicento. Lungo la strada per Levante, si segnala la chiesa di Sant'Anna e Sant'Aurelio, costruita probabilmente dai Fieschi nel 1600 e un vecchio mulino ad

acqua in funzione fino al 1950, di grande importanza per le attività in un territorio a prevalente economia agricola. Infine, **Mattarana**, costruito intorno alla chiesa di San Giovanni Battista con la sua pregevole statua lignea della Madonna. In occasione della festa patronale, viene acceso il tradizionale falò, come sopravvivenza di antichi culti pagani finalizzati ad allontanare gli influssi negativi. Non distante si trova **Carro**, composto da diverse frazioni disseminate sulle colline in un paesaggio decisamente montano tra pascoli e boschi. Tra queste si segnala **Castello** in modo particolare per le diverse teste apotropaiche a decorazione dei portali in arenaria, per i resti dell'antica fortificazione inglobata nelle case che disegnano il perimetro del borgo, per la chiesa di San Giorgio, ricca-



Castello (Carro)



Portale della chiesa di San Giorgio, Castello (Carro)

vata dall'antico castello dei Fieschi che conserva un organo di notevole interesse. A Carro il percorso di visita comprende le case più antiche del borgo, costruite sulla sommità della collina, intorno alla piazza e alla chiesa di San Lorenzo, edificata nel XV sec. su un'antica cappella dedicata a Santa Caterina. La facciata novecentesca cela l'interno barocco impreziosito dagli intarsi marmorei di Alessandro Aprile e dalla tela con la Madonna del Carmine, attribuita a Domenico Piola. Camminando per le vie del paese incontriamo la casa di Giovanni Battista Paganini, nonno paterno del celebre violinista. Infine, si consiglia di visitare il Museo Mineralogico Permanente, testimonianza dell'attività estrattiva della popolazione e frutto della donazione da parte di Dino Salatti della sua ricca collezione: circa mille campioni, ordinati in tredici vetrine e suddivisi secondo le classi



Testa apotropaica, Airola Inferiore (Sesta Godano)

di appartenenza; si possono vedere esemplari di brucite di Carro, di pepite d'oro di Lavagnina e di cristalli della Val Graveglia. In breve si può raggiungere **Sesta Godano** composto da ben tredici frazioni in un territorio attraversato da diversi corsi d'acqua tra cui il fiume Vara, il torrente Gottero, il Mangia, il Durla, il Ruschia e il Labora e anche per questo meta di amanti della canoa e dei percorsi fluviali. Visitare i borghi permette di cogliere con immediatezza la varietà dell'architettura rurale, la devozione popolare, le tradizioni della cultura contadina e le dinamiche difensive progettate per proteggere gli abitati: basta osservare i percorsi coperti e la chiesa di San Colombano a **Cornice**, la casa fortezza e le maschere apotropaiche a **Gropo**, il Santuario di Nostra Signora della Fontana a **Airola**, il borgo rurale di **Mangia**, il castello dei Malaspina a **Godano**, il sistema difen-



Cornice (Sesta Godano)



Ponte romano, Sesta Godano



Santuario di N.S. della Fontana, Airola (Sesta Godano)



Chiesa di Santa Maria Assunta, Sesta Godano



Groppo (Sesta Godano)



I vicoli, Groppo (Sesta Godano)

sivo di **Chiusola**, il piccolo Santuario della Madonna della Penna sulla strada che conduce a **Orneto**, un tempo rifugio e riparo per i viandanti ed, infine, i resti del palazzo fortificato dei Fieschi a **Rio**.

A Sesta Godano merita una visita la chiesa di Santa Maria Assunta e il ponte romanico a tre arcate in sasso che collega la chiesa all'abitato. Il viaggio prosegue sino a **Maissana** con le sue dieci frazioni; si segnala in modo particolare **Tavarone**, attrezzato centro di accoglienza per le attività sportive e **Santa Maria** dove, lungo la Valle del Rio Lagorara, facilmente raggiungibile attraverso una comoda strada immersa nei boschi, si trova uno dei siti archeologici preistorici più interessanti d'Europa. Si tratta di un imponente affioramento di diaspro rosso utilizzato nell'Età del Rame per produrre utensili e punte di freccia; oggi è possibile visitare la cava di estrazione messa in sicurezza attraverso una scala che segue il profilo roccioso della parete. La strada ci riporta verso il fiume e ci conduce a **Varese Ligure**,



Santuario della Madonna della Penna (Sesta Godano)

attivo centro agricolo di produzione biologica della vallata, Bandiera Arancione e primo Comune europeo che ha ottenuto la certificazione ambientale ISO-14001 e la registrazione EMAS da parte del Comitato Ecolabel-Ecoaudit per l'efficienza ambientale, l'assenza di agenti inquinanti, la qualità dei servizi urbani, la gestione dei

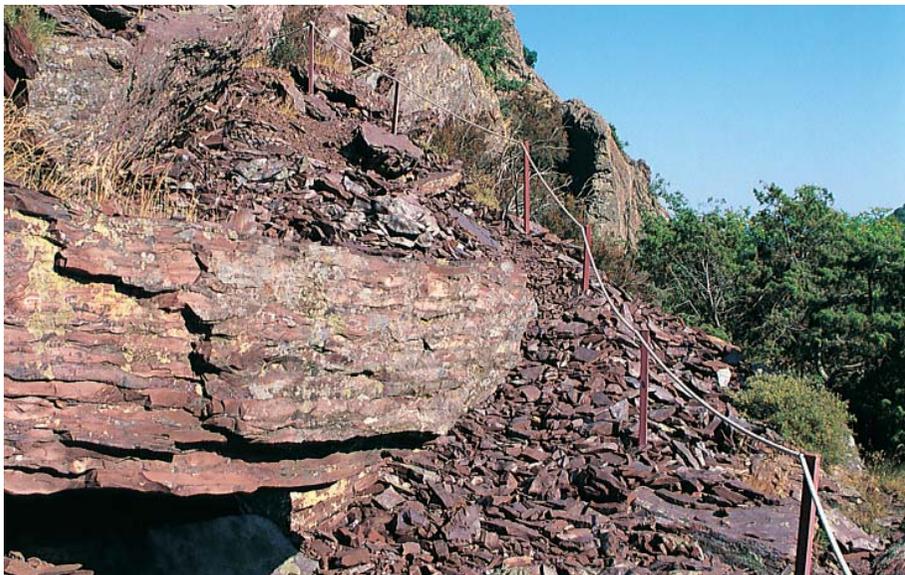
rifiuti, la tutela del paesaggio e la valenza turistica del territorio. Varese Ligure è noto per la struttura urbanistica dalla singolare forma rotonda intorno alla quale si è sviluppato il complesso abitativo, voluto dai conti Fieschi feudatari di Varese Ligure dal 1161, con funzione di fortificazione. Non manca il castello con torre e torrione



Chiesa di San Siro, Groppo (Sesta Godano)



Testa apotropaica, Groppo (Sesta Godano)



Cave di diaspro rosso, Santa Maria (Maissana)

difensivo che si erge possente nella piazza principale su cui si affaccia la Chiesa di San Filippo Neri e Santa Teresa D'Avila che conserva tele di notevole pregio. A lato, si trova il Convento delle Agostiniane, ele-

vato a Monastero di clausura nel 1652, con il suo giardino dove le monache coltivavano erbe aromatiche, preparavano sciroppi di rosa, confezionavano funghi secchi e dolci di pasta di mandorla.



I vicoli, Rio (Sesta Godana)



Ponte medievale, Varese Ligure

Sulla piazza si trova anche il palazzo Ferrari con il portale impreziosito da due telamoni in marmo. Appena fuori dal paese, si vede il Quartiere di Grecino, uno dei primi insediamenti urbani, situato lungo il torrente Carovana, raggiungibile a piedi attraversando l'antico ponte costruito nel 1515. Da non perdere la visita all'Oratorio dei SS. Antonio e Rocco, vicino alla chiesa parrocchiale di San Giovanni Battista. È un vero gioiello del barocco varesino: decorano le pareti stucchi, pregevoli tele e un'*Ultima cena*, copia di quella del Correggio; la volta è decorata da Giuseppe Galeotti, artista del XVIII sec., mentre nell'arredo sacro si segnalano i Cristi processionali, i fanali ricoperti di foglia d'oro zecchino e i due pastorali in legno dorato con le effigi dei SS. Antonio e Rocco, risalenti al XVIII sec.

Attraverso l'antico tracciato che da Varese Ligure porta al Passo del Bocco, si può raggiungere **Cassego** dove possiamo vedere i ruderi di una fortificazione dei Fieschi nota come "La Torricella" e il "Museo Contadino", importante chiave di lettura del territorio e dei suoi abitanti, grazie ad una vasta documentazione sulle attività e sui mestieri della vallata. Sulla via del ritorno non può mancare una visita a **Calice al Cornoviglio**. Per raggiungere il borgo bisogna percorrere una strada immersa nel verde dei boschi; poi all'improvviso appare il castello Doria Malaspina, possente nella struttura e quasi solitario rispetto al paese. Il castello completamente restaurato è sede di rappresentanza dell'amministrazione comunale; ospita la Pinacoteca David Beghè, il Centro di Educazione



Apparizione della Vergine, chiesa di San Filippo Neri, Varese Ligure



Veduta aerea, Varese Ligure



Cassego (Varese Ligure)

Ambientale, il Piccolo Museo Pietro Rosa, una Foresteria, il Centro Servizi Territoriale dell'Alta Via dei Monti Liguri, il Museo dell'Apicoltura che espone alcune arnie per la raccolta e la lavorazione del miele e pannelli didattici che ripropongono le principali operazioni di smielatura.

Posto su un'altura a dominio della vallata, si trova il borgo di **Madrignano**, una delle frazioni di Calice, con i resti di un castello, storicamente molto importante: citato in un diploma di Ottone I del 963, ricordato nel diploma di Federico Barbarossa

del 1164, proprietà di diverse famiglie tra cui gli Obertenghi, i Signori di Vezzano e i Fieschi, prima di essere acquisito dalla famiglia Malaspina che lo presidia dal XIII sec. sino all'inizio del Settecento. Alla confluenza fra il fiume Vara e il fiume Magra, si trova **Follo**, distinto in Follo Alto dove è possibile visitare la seicentesca chiesa di San Leonardo Abate che conserva una Crocifissione del XVII sec., e un'ardesia dipinta del XVIII sec. che raffigura una Madonna del Rosario e **Piano di Follo**, centro urbano popoloso e commerciale.



La chiesa, Cassego (Varese Ligure)



Museo contadino, Cassego (Varese Ligure)

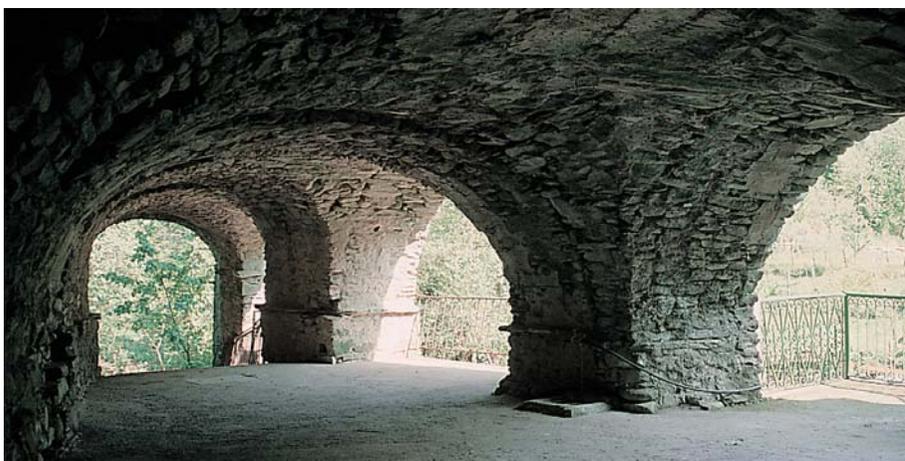
← Il "borgo rotondo", Varese Ligure



Madignano (Calice al Cornoviglio)

Qui si trova l'antica chiesa di San Martino, edificata secondo la tradizione da pellegrini francesi nel 960, e decorata con affreschi che ricordano le vicende del Santo. Intorno si trovano le altre frazioni, come il borgo fortificato di **Tivegna** con i resti del castello medievale, la chiesa di San Lorenzo martire datata al 1229 che conserva un importante dipinto del 1665

attribuito al Casoni, un bassorilievo finemente cesellato, una tela con San Michele della scuola di Fiasella e la leggendaria chiesa delle streghe, che la tradizione vuole essere stata costruita in una sola notte, in vetta al colle di roccia rossa a strapiombo sulla valle. **Sorbolo** con la chiesa seicentesca di San Lorenzo: da vedere una pittura settecentesca che ritrae la Madonna con il



Ferdana (Calice al Cornoviglio)

Calice al Cornoviglio →





Follo



Affresco, chiesa di San Martino, Piano di Follo (Follo)

Bambino e le anime purganti e un'ardesia dipinta con la Madonna del Rosario; infine, **Carnea** con la chiesa della Beata Vergine Assunta del 1686 che conserva una Madonna col Bambino fra San Giovannino e San Gerolamo (XVI sec.). Al di là del fiume, in un paesaggio collinare segnato dalle coltivazioni terrazzate con vigneti e ulivi, da ampie distese di boschi di castagno, di lecci ed olmi e da coloratissimi cespugli di

ginestra, di corniolo e di altre erbe aromatiche tipiche della macchia mediterranea, si trova **Bolano**, sulla sommità di una collina che regala panorami di straordinaria bellezza sulla Val di Vara, sull'Alta Lunigiana, sulla Val di Magra incorniciata dalle Alpi Apuane e, soprattutto, sul Mar Ligure e sul Tirreno. La vista, infatti, spazia sul Golfo dei Poeti con le Isole Palmaria, Tino e Tinetto, raggiunge il Golfo di Livorno con



Tivegna (Follo)



Bolano

le Isole Gorgona e Capraia e arriva sino all'Isola d'Elba ed alla Corsica. Il centro storico conserva inalterata la sua struttura urbanistica medievale scandita da piazze, portali, labirinti di vie che hanno il loro punto di raccordo nel piazzale della chiesa parrocchiale. Sulla sommità del borgo restano tracce dell'antico castello dei Malaspina. Il paese si è sviluppato secondo una forma sostanzialmente triangolare e, in coincidenza con gli angoli, si aprono le tre porte principali: Porta Castello, Porta Stazon, Porta Fontana (oggi Chilosi). Oltre alla Chiesa di Santa Maria Assunta, antica Pieve romanica ristrutturata ed ampliata sul finire del XVIII sec., si consiglia di vedere l'Oratorio dei SS. Antonio e Rocco,

complesso conventuale edificato alla fine del Cinquecento. Nella Chiesa dell'Oratorio, recentemente restaurata, si possono ammirare l'opera del "Cristo condotto al Calvario" di Simone Barabino (1585-1660) e la "Madonna del Carmine" di Stefano Lemmi (1671-1730). Nella pianura, dove si incontrano i fiumi Vara e Magra, in un paesaggio contraddistinto da canne d'acqua, salici, ontani e pioppi, **Ceparana** si sviluppa come antico snodo di transito e di commercio lungo antichi percorsi di fede. Si segnala il cosiddetto "Castello Giustiniani", un edificio nato come Abbazia Benedettina, prima dell'anno Mille, e poi trasformato in residenza nobiliare a cui è annessa la pregiata Cappella Giustiniani.



Ceparana

Itinerari enogastronomici

La cucina della vallata integra sapientemente i prodotti dell'orto, del bosco, la produzione casearia e l'allevamento con tecniche di cottura la cui origine si perde nel tempo come ad esempio la "ciappa", piastra di ardesia posta sulla fiamma e utilizzata per cuocere le carni, oppure i testì di terracotta utilizzati per la cottura dei panigacci (impasto di farina, acqua e sale, cotto sul fuoco a legna in mezzo a formelle tonde di argilla), della "fugasetta" (preparazione a base di farina di mais) e dei "testieu" (sorta di focaccina preparata con farina di grano) conditi al pesto, con olio extravergine di oliva e parmigiano o accompagnati con salumi e formaggi locali.

Beverino

I principali prodotti utilizzati sono il miele, le castagne, i funghi e i formaggi. Tra i piatti della tradizione ricordiamo la polenta con il cavolo nero, i ravioli preparati con pasta fresca, il ripieno di carne e verdure, conditi con sugo di carne o di funghi, le tagliatelle di farina di castagne e frumento condite con pesto oppure con ricotta. Di grande pregio sono le carni in prevalenza agnello e coniglio, cucinate al forno e in tegame, sapientemente insaporite con erbe della zona. Eccellenti le torte di verdura la cui sfoglia viene ancora tirata a mano. Tra i dolci ricordiamo il buccellato, il pandolce e il castagnaccio (farina di castagne, pinoli, uvetta).

Bolano

L'olio extravergine di oliva e i vini D.O.C. sono eccellenze della produzione agricola locale, da accompagnare con i numerosi prodotti



agro-alimentari: frutta, verdure, formaggi, carni, salumi, confetture e dolci. Il piatto tipico sono i "panigazzi", da gustare con salumi, formaggi o conditi con olio extravergine di oliva locale.

Borghetto di Vara

In modo particolare si segnalano i ravioli alla ligure, l'agnello al forno, le torte di riso e quelle di verdura, il castagnaccio al forno, il cacin (farina di castagne impastata con acqua e cotta nei testì), il pan martin, il cian (involto simile alle crêpes) e il noto pisello nero di L'Ago, iscritto nell'Atlante dei prodotti tradizionali della Liguria, dalle inconfondibili foglie violacee, particolarmente adatto per zuppe e minestrone.

Brugnato

La gastronomia è strettamente legata alle tradizioni liguri, i cui cibi semplici e genuini si possono gustare nelle trattorie locali. Parti-



colare attenzione meritano i "turdé", tipiche tortine di "erbi" cotte nei testì e due dolci tipici, il cavagnetto e il canestrello. Speciali i formaggi di produzione locale come la caciotta e i salumi; è particolarmente gustosa la mortadella.

Calice al Cornoviglio

Il territorio è da sempre, apprezzato per la salubrità dell'aria, il verde dei castagni e, soprattutto per il miele davvero eccellente.

Carro

Si possono gustare prodotti tipici come i testaroli, i ravioli, la cima alla genovese, la torta di riso, le torte di verdura, le verdure ripiene al forno, il pesto, la cacciagione, il miele, le castagne e le marmellate di frutta del territorio. I funghi rappresentano l'ingrediente base nella preparazione di molti piatti tradizionali. I raccoglitori di funghi di Carro fanno parte delle "Comunità del cibo" - Slow Food.

Carrodano

Da provare le tipiche torte di verdura e di riso, salate e dolci, il castagnaccio cotto tra le foglie del castagno, le focaccine di grano-

turco cotte nei testì di terracotta e l'asado. In autunno, polenta, fagioli borlotto, castagne, funghi e corbezzoli. Tutti prodotti che si possono gustare durante le feste paesane o alle tavole dei ristoranti locali.

Follo

Il territorio è noto per il vino e l'olio extravergine di oliva, i testaroli con formaggi e salumi, i ravioli di carne, i pansotti alla ligure con sugo di noci, le torte di verdura e di riso. Ottimo, il famosissimo pane cotto a legna di Bastremoli. Merita una menzione particolare l'asado, carne di manzo cotta alla brace alla maniera argentina, protagonista di sagre e feste in tutta la vallata: una tradizione gastronomica importata dalle popolazioni locali ritornate a casa dopo periodi di emigrazione in America latina.

Maissana

Il territorio conserva una tradizione gastronomica basata su piatti tipici genovesi e dell'Appennino Ligure. Una cucina semplice che utilizza prodotti dell'orto, verdure, erbe e carni di allevamento locale. Le specialità sono gnocchi con farina di castagne, ravioli



alle erbe, funghi e dolci con farina di mais. Torza è famosa per la “Fagiolana”, un fagiolo di notevoli dimensioni dalla forma allungata e tondeggiante, di colore bianco, davvero speciale con lo stoccafisso.

Pignone

L'attenzione verso l'ambiente e le tipicità hanno portato all'inserimento di diversi prodotti e ricette locali nell'Atlante regionale. A questo proposito, si segnala la salsiccia artigianale, il pan di patate, la cipolla, la patata, il granturco dell'asciutto e cinque varietà di fagiolo. Sono prodotti alla base dell'alimentazione contadina, un tempo merce di scambio con i paesi della costa per ottenere olio e sale. Ottima la torta di patate, la polenta con il cavolo ed i ravioli. Nelle sagre estive l'asado, carne cotta alla brace alla maniera argentina.

Riccò del Golfo

La cucina di terra domina incontrastata: in modo particolare il “cacin” (torta con farina di castagne), le focacce di granturco, i testaroli (sfoglie sottili di pasta non lievitata cotte in tegami-testi di ghisa), i panigacci da servire con salumi e formaggi della Val di Vara.

Rocchetta di Vara

Sulla tavola è protagonista la cacciagione, i prodotti del bosco e dell'agricoltura locale. Si segnalano, inoltre, i ravioli, le lasagne con farina di castagne, le torte di riso e di verdura salate, i salumi, la “pattona”, impasto di farina di castagne cotta nei testi da servire tiepida

o fredda con ricotta, formaggio e salumi, in modo particolare salsiccia, il buccellato, i ravioli dolci fritti e le crostate.

Sesta Godano

Prodotti tipici sono le famose cipolle dolci di Pignona, i fagioli borlotti di Mangia, i canestrelli e il pandolce. Particolarmente di pregio i prodotti orticoli, il miele e gli animali da allevamento tra cui spicca la pregiata razza del maestoso gallo “gigante nero d'Italia”.

Varese Ligure

Tra i piatti legati alla tradizione e realizzati con ingredienti della terra e del bosco, i ravioli, ripieni di verdure da condire con ragù di carne o funghi, i “croxetti”, dischetti di pasta fresca da servire con salsa di noci o pinoli, incisi con particolari disegni tramite stampi che in passato le famiglie gentilizie facevano decorare con gli stemmi delle casate. Il “pan martin”, con la farina di castagne, la farina di grano e le noci, il buccellato, il pandolce e il castagnaccio, preparato con farina di castagne, pinoli ed uvetta. Davvero eccellenti i prodotti caseari, il miele e le carni, frutto di produzioni e allevamenti locali.

Zignago

Grande varietà di prodotti tipici e ricette tradizionali presso i ristoranti locali, gli agriturismi e le attività agro-alimentari del territorio che producono miele, carni, marmellate ai frutti di bosco e vendono funghi e farina di castagne.

Itinerari di turismo outdoor

La Val di Vara è il luogo ideale per praticare attività all'aria aperta come la pesca sportiva, il kayak, il rafting, la mountain bike, il trekking e l'equitazione grazie a una fitta rete di sentieri, a centri attrezzati, all'ambiente fluviale e alla possibilità di escursioni adatte a diverse esigenze e a differenti gradi di preparazione psico-fisica.



Beverino

All'interno di una buona rete sentieristica, si segnala la cosiddetta “Strada dei Tedeschi”, costruita dalle truppe tedesche durante l'ultimo conflitto bellico: per lo più pianeggiante, unisce Padivarma al Piano di Follo, è percorribile anche in mountain-bike ed a cavallo. Interessanti le “Vie dei Mulini”, una fitta rete di mulattiere che collegavano i mulini ad acqua lungo i canali. Oggi alcuni di questi percorsi sono stati integrati nella rete sentieristica C.A.I. con la sigla MM (Mare-Monti) e conducono sino alle vicine Cinque Terre.

Bolano

Qui inizia (o termina) l'Alta Via dei Monti Liguri (A.V.M.L.), che da Ceparana sale fino a Bolano e prosegue lungo tutto il crinale appenninico, fino a Ventimiglia. È una importante strada, percorribile a piedi, in mountain-bike o a cavallo che permette di conoscere paesaggi rurali e naturali di grande varietà e suggestione. Una lunga pista ciclabile attraversa l'intero abitato di Ceparana e confluisce nel percorso ciclo-pedonale che si inoltra nel verde del parco fluviale.

Borghetto di Vara

Numerosi sentieri percorribili a piedi, in mountainbike e a cavallo attraversano boschi e permettono di incontrare antichi mulini, grotte e castelli. Meta comune è il Monte Bardellone da cui è possibile raggiungere diverse località della valle oppure scendere al mare lungo i sentieri di Levante e del Parco delle Cinque Terre. Un centro sportivo ben attrezzato mette a disposizione campi da tennis, da calcio, da basket e una pista ciclabile.

Brugnato

Il Vara offre la possibilità di numerosi sport acquatici: canyoning, rafting-gommone, hydrospeed e kayak anche grazie alla presenza di un'area attrezzata lungo il fiume. Intorno al paese, si possono percorrere suggestivi itinerari per trekking, mountain-bike ed equitazione. Presso l'area del Palazzetto dello Sport è, inoltre, possibile giocare a calcio, tennis, volley, praticare danza e arti marziali.

Calice al Cornoviglio

Il territorio è attraversato da un'importante tappa dell'Alta Via dei Monti Liguri, ideale per escursioni a piedi o in bicicletta. Per questo, nel castello di Calice si trova il Centro Servizi Territoriale dell'Alta Via dove è possibile reperire informazioni sul percorso e prenotare servizi di accompagnamento.

Carro

Gli appassionati di canoa, cicloturismo, mountain-bike, trekking, gli amanti della pesca, di passeggiate a piedi e a cavallo possono trascorrere ore indimenticabili nei sentieri e lungo il fiume. Sono presenti tre campi sportivi polivalenti (calcetto,

pallavolo, tennis, ecc.) e un campo di calcio a sette. Inoltre, il territorio è ideale per la ricerca regolamentata di funghi.

Carrodano

Si segnala l'itinerario che da Mattarana sale al Monte San Nicolao e i sentieri di collegamento al Passo del Bracco a Punta Mesco e alle Cinque Terre. Il percorso palestra nel verde, immerso nella pineta alle spalle di Mattarana, con attrezzi ginnici e zone sosta per pic-nic. Gli sport praticabili sono mountain-bike, canoa e passeggiate a cavallo. A Mattarana, inoltre, è presente un lago artificiale, nato con funzione di irrigazione, ideale luogo di svago da cui è possibile godere una vista che spazia sino alle Alpi Apuane.

Follo

Escursioni in mountain-bike sulle colline o sulla pista ciclabile che si estende lungo il percorso del Vara e collega le frazioni di Piano di Follo e Piana Battolla; escursioni a piedi e a cavallo attraverso i sentieri che si snodano nei boschi. Per gli appassionati di equitazione è possibile imparare o perfezionare il proprio stile presso il maneggio in prossimità del parco comunale.

Maissana

Attraverso il ripristino di sentieri e mulattiere, nel territorio è stato realizzato un sistema turistico-escursionistico chiamato "Anello del Benessere" da percorrere a piedi, a cavallo e mountain-bike secondo percorsi tematici dalla lunghezza variabile da 1 a 42 Km. Nella frazione di Torza, l'impianto sportivo con pavimentazione in resina sintetica può essere utilizzato per il gioco del basket, della pallavolo, del calcetto e del tennis anche nelle ore notturne. A Tavaronne, completamente immerso nel verde dell'Alta Valle del Vara, il Centro Sportivo offre ai suoi ospiti strutture nuove ed efficienti, tra cui: campo di calcio regolamentare in erba, piscina, circuito permanente



in terra battuta per mountain-bike e campo da tennis. Inoltre, nei boschi secolari dell'Oasi di Protezione Faunistica di Giandriale "Il Parco Avventura" offre una serie di percorsi acrobatici con 30 piattaforme posizionate su alberi a diverse altezze, un completo equipaggiamento ed istruttori esperti che consentono a ragazzi ed adulti di fare evoluzioni ed acrobazie in sicurezza a contatto con la natura. Nel parco è possibile ammirare un agrifoglio di 350 anni inserito nell'elenco degli alberi monumentali.

Pignone

Il territorio è caratterizzato da percorsi escursionistici percorribili a piedi, cavallo e mountain-bike con una rete di sentieri che copre complessivamente 35 km, includendo i tratti di collegamento con le Cinque Terre e Levante. I sentieri, in molti casi mulattiere storiche adeguatamente ripristinate, sono provvisti di segnaletica bianco-rossa e relativa numerazione ufficiale a cura della sezione spezzina del Club Alpino Italiano. Da Pignone si dipartono i sentieri 06 con alcune varianti, 58 e 58/c, da Casale il 51 ed il 50/a unitamente alla prosecuzione del 58/c per Borghetto Vara, da Faggiona il 50.

Riccò del Golfo

Molteplici le attività escursionistiche a piedi e in mountain-bike che permettono di conoscere un significativo patrimonio naturalistico che abbina gli ambienti fluviali

dell'entroterra alla macchia mediterranea della costa. In modo particolare si segnala il sentiero del C.A.I. n. 7, che collega Casella, la valle del torrente Chiose e la Sella della Cigoletta fino a Vernazza e alle Cinque Terre.

Rocchetta di Vara

Escursioni sia lungo l'Alta Via dei Monti Liguri a piedi, a cavallo o in bicicletta sia lungo i numerosi sentieri che attraversano la Pineta di Suvero e l'intero territorio comunale (rilevante ad esempio il circuito che da Rocchetta, attraverso l'antico ponte dello Zolfo, sale a Veppo, quindi a Beverone per tornare infine a Rocchetta). Inoltre, i sentieri collegano i borghi comunali (Rocchetta, Suvero, Veppo, Beverone, Garbugliaga e Stadomelli). Nel fiume è possibile la balneazione nell'area attrezzata di Ramello. Infine, sono possibili lanci con il deltaplano dal crinale del Monte Madronale.

Sesta Godano

Nel Vara è possibile scendere in canoa da giugno a ottobre e praticare rafting, kayak, canoa, hydrospeed, torrentismo; il fiume è inserito nel novero dei campi di gara nazionali per attività agonistiche e turistiche della FICK (Fed. italiana canoa kayak), della FICT (Fed. italiana canoa turistica) e dell'AIRAF (Ass. italiana rafting). È possibile praticare calcio, tennis, mini volley presso il Parco Comunale "Sandro Pertini", equitazione, tiro con l'arco e trekking.



Varese Ligure

Il territorio è particolarmente vocato alle attività outdoor. Si segnala la pesca sportiva nel laghetto attrezzato sulla sponda sinistra del fiume Vara lungo la provinciale per il passo del Bocco. Il Centro Sportivo con campo da calcio, da calcetto, da tennis, la palestra e 2 piscine (adulti e bambini); i Centri di equitazione per principianti ed esperti, con l'offerta di tutti i servizi relativi. La presenza del Centro di Educazione Ambientale che cura itinerari ed escursioni naturalistiche e storico-paesaggistiche sul territorio e la possibilità di soggiorni per gruppi e scuole con un articolato piano di attività didattiche. Tra le escursioni si segnala il percorso ad anello del Monte Gottero, del Monte Chiappozzo, del Monte Verruca e in modo particolare l'itinerario ad anello di Varese Ligure, un sentiero panoramico, percorribile anche in mountain-bike o a cavallo, che permette di conoscere le bellezze del paesaggio rurale e montano.

Zignago

Troviamo una fitta rete di percorsi adatti al trekking, alla mountainbike e a passeggiate a cavallo anche grazie alla presenza dell'Alta Via dei Monti Liguri. Si tratta di un itinerario attrezzato di importanza strategica, dato che raccorda gli altri due cammini italiani: la Grande Traversata Alpina - GTA e la Grande Escursione Appenninica - GEA, che si innesta sull'Alta Via proprio nei pressi di Zignago.

Manifestazioni ed eventi

Numerosi eventi animano tutta la vallata. Di anno in anno le date possono subire variazioni. Si consiglia di prendere informazioni prima di partecipare.

Beverino

III Domenica di giugno - Fiera d'Estate; Luglio - Madonna del Trezzo (Corvara); Agosto - Processione di San Lorenzo (Padivarma); Settembre - Festa dei prodotti della terra; Ottobre - Festa d'autunno (Castiglione Vara).

Bolano

Primavera - Agrievento (Ceparana); Maggio - Festa di Primavera (Canevella); Giugno - Borgo di... Vino; Luglio - Civiltà del Vino (Montebello); I agosto - Fiera del primo agosto (Ceparana); Agosto - Sagra dei Panigazzi; Ottobre - Sagra dei Sapori d'autunno (Canevella).

Borghetto Vara

Luglio - Fiera di merci varie; Settembre - Festa di Nostra Signora di Roverano presso il Santuario (Roverano); Ottobre - Mostra mercato di prodotti locali; Ottobre - Castagnata; Ottobre - Sagra dello sgabeo e dei frisceu di verdura; Ottobre - Festa della castagna (L'Ago).

Brugnato

V domenica di Quaresima - Fiera di San Lazzaro e Sagra del canestrello; Giugno - Infiorata del Corpus Domini; 19-20 Agosto - Celebrazioni in onore di San Bernardo Abate.



Infiorata, Brugnato

Calice al Cornoviglio

Agosto - Sagra del miele (Santa Maria); Ottobre - Festa del Castagno.

Carro

Luglio-Agosto - Festival Paganiniano; Agosto - Festa Medievale.

Carrodano

Giugno - San Giovanni Battista (Mattarana); Luglio - Festa Madonna del Carmine (Carrodano Superiore); I Domenica di agosto - Festa di Santa Felicità (Carrodano Inferiore); I lunedì di agosto - Festa della Madonna del Soccorso; Agosto - San Rocco (Carrodano Superiore); Agosto - Festa d'Estate (Mattarana).

Follo

Luglio - Festa di Santa Maria Maddalena; Ultime due weekend di agosto - Carneia in festa (Carnea); Settimana di Ferragosto - Sagra dell'Asado e Festa di San Rocco. (Piana Battolla); I settimana di settembre - Festa del vino (Tivegna); Il settimana di settembre - Sagra della frittella di baccalà (Carnea).

Maissana

Luglio - Sagra dei Formaggi dell'Appennino Li-



Castagnata, Borghetto Vara



Festa della cultura contadina, Vezzanelli (Zignago)

gure (Tavarone); Agosto - Sagra dei Frisceu e dei Testaieu (Tavarone); Fine agosto - Sagra del Fungo (Tavarone); Ottobre - Sagra dello stoccafisso con la Fagiolana (Torza); Novembre - Sagra delle castagne (Torza).

Pignone

Ultimo fine settimana di agosto - Gli Orti di Pignone, mostra mercato di prodotti tipici di alta qualità.

Riccò del Golfo

I Domenica di maggio - Festa di Santa Croce; IV Domenica di giugno - Il cammino del Solstizio, percorso artistico, gastronomico, ambientale (Quaratica); I Domenica di agosto - Festa della Madonna della Neve.

Rocchetta di Vara

Ultimo sabato di carnevale - Il carnevale dei Belli e dei Brutti (Suvero); Agosto - Botteghe d'arte (Suvero).

Sesta Godano

Marzo - Rafting, gara di canoe; Aprile - Raduno di primavera e Memorial Max Bernardini con discesa in canoa lungo il fiume Vara; Maggio - Fiera del Primo Maggio; Luglio - Gotarus insieme, sagra, dimostrazioni forestali e serata danzante; Agosto - Festa dell'Assunta; Fine di ottobre - I domenica di novembre - Vivere il fiume, escursioni, corsi di sicurezza fluviale, discesa in canoa, torrentismo, rafting, hydrospeed.

Varese Ligure

Maggio - Cantamaggio; Agosto - Rappresentazione lirica ed operistica all'interno del borgo rotondo; Il domenica di settembre - Festa della Madonna di Loreto (San Pietro Vara).

Zignago

Agosto - Festa della Cultura contadina (Vezzanelli); 8 settembre - Festa della Madonna del Dragnone.

NUMERI TELEFONICI UTILI VAL DI VARA

Comune di Bolano: Tel. 0187 94171 www.comune.bolano.sp.it
 Comune di Borghetto di Vara: Tel. 0187 894121
www.comunediborghettodivara.net
 Comune di Brugnato: Tel. 0187 894110 - www.comune.brugnato.sp.it
 Comune di Calice al Cornoviglio: Tel. 0187 935644
www.comune.calicealcornoviglio.sp.it
 Comune di Carro: Tel. 0187 861005 - www.comune-di-carro.it
 Comune di Carrodano: Tel. 0187 893324 - www.comune.carrodano.sp.it
 Comune di Follo: Tel. 0187 5999 - www.comunefollo.it
 Comune di Maissana: Tel. 0187 845617 - www.comune.maissana.sp.it
 Comune di Pignone: Tel. 0187 887002 - www.comune.pignone.sp.it
 Comune di Riccò del Golfo: Tel. 0187 925106
www.comune.riccodelgolfo.sp.it
 Comune di Rocchetta di Vara: Tel. 0187 868752
www.comune.rocchetta.sp.it
 Comune di Sesta Godano: Tel. 0187 891525
www.comune.sestagodano.sp.it
 Comune di Varese Ligure: Tel. 0187 84291
www.comune.vareseligure.sp.it
 Comune di Zignago: Tel. 0187 865075
www.comune.zignago.sp.it

I.A.T. - Uffici Informazioni ed Accoglienza Turistica e Pro Loco

Brugnato (IAT): c/o Casello Autostradale, Tel. 0187 896526
 Fax 0187 896944 iat_spezia@provincia.sp.it
 Calice al Cornoviglio (IAT/Pro Loco): Tel. 348 9167436
prolocoduecastelli@vodafone.it
 Ceparana, Bolano (IAT): Via Petrarca, 14
 Tel 340 0523351 340 0503583 - info@comune.bolano.sp.it
 Pignone (IAT/Pro Loco): Via Casale 89, Tel. 0187 887002
 Fax 0187 887003 - pignoneproloco@libero.it
 Mattarana, Carrodano (IAT/Pro Loco): "Passo del Bracco"
 Tel./Fax 0187 893006 - www.mattarana.it - prolocomattarana@libero.it
 Tavarone, Maissana (IAT/Pro Loco): Tel./Fax 0187 840280
info@tavarone.it
 Varese Ligure (IAT/Pro Loco): Tel./Fax 0187 842094
info@prolocovareseligure.it - www.prolocovareseligure.it
 Pro Loco "Perla Verde" (Beverino): Tel. 0187 883026 c/o Comune
adritar25@libero.it
 Pro Loco "Ponte Vecchio" (Borghetto di Vara)
 Tel. 0187 894121 c/o Comune - prolocopontavecchio@libero.it
 Pro Loco "Città di Brugnato"
 Tel. 346 4938072 - Fax 0187 897098 - prolocobrugnato@libero.it
 Pro Loco di Carnea (Follo): Tel. 0187 947117 - 347 7507283
prolococarnea@libero.it
 Pro Loco "Niccolò Paganini" (Carro): Tel. 0187 861294
fernando.pugliese3@gmail.com
 Pro Loco "San Giorgio di Castello" (Carro): proloco@castello-di-carro.it
 Pro Loco di Cembrano (Maissana): P.zza S. Martino 1 - Tel. 338 1811955
 Fax 0187 847579 - francesca.oneto@libero.it - www.cembrano.it
 Pro Loco di Pignone: 0187 887002
 Pro Loco di Riccò del Golfo: Tel. 0187 925106 - Fax 0187 926114
prolocoricco@libero.it
 Pro Loco "Montenero" (Rocchetta di Vara): www.prolocomontenero.com
 Pro Loco di Sesta Godano e frazioni: Tel. 0187 891476 - Fax 0187 891506
prolocosestagodano@libero.it
 Pro Loco di Tivegna (Follo): proloco.tivegna@gmail.com
 Pro Loco di Zignago: Fax 0187 543493 prolocozignago@libero.it

Promozione Turistica

Consorzio "Il Cigno" - www.consorziocigno.it - info@consorziocigno.it

Musei, Parchi, Castelli, Oratori, Associazioni

Museo Diocesano di Brugnato e Museo Mineralogico
 "Ambrogio Del Caldo": Brugnato, Palazzo Vescovile
 Tel. 0187 896530 - 894110 - Fax 0187 896530
www.diocesilaspezia.it - brugnato@libero.it
 Pinacoteca Bèghè - Piccolo Museo Pietro Rosa
 Museo dell'Apicoltura Castello di Calice al Cornoviglio
 Tel. 0187 936309 - 347 3513291 - 345 2147227
www.prolocoduecastelli.it
 Mostra Storico Archeologica di Zignago
 Piazza IV Novembre 2 - Loc. Pieve di Zignago
 Tel. 0187 865075 - Fax 0187 865267 - comunedizignago@libero.it
 Museo Mineralogico di Carro: c/o Palazzo Comunale
 Carro Tel. 0187 861005 - Fax 0187 861914
 Museo della Tradizione Contadina di Cassego: Via Provinciale, 150
 Loc. Costa - Varese Ligure Tel./Fax 0187 843005
www.comunevareseligure.sp.it
sindacovareseligure@liguriainrete.it
 Museo Territorio di Valle Lagorara
 Cave di diaspro: Loc. S. Maria - Maissana
 Informazioni: c/o Comune Tel. 0187 845617
 oppure 0187 845004 Fax. 0187 845606
www.maissana.info - archeologia@maissana.info
 Oratorio SS. Antonio e Rocco: Via della Chiesa
 Varese Ligure Tel. 0187 842129 - www.comunevareseligure.sp.it
sindacovareseligure@liguriainrete.it

Servizio Navetta Alta Via dei Monti Liguri: Info e prenotazioni
 C.S.T. Centro Servizi Territoriale Tel. 0187 936391 - 345 2147227
 c.s.t.calice@altaviadeimontiliguri.it

Rafting

Centrosportavventura - Uscita Brugnato
 Base Nautica Area Perifluviale - www.centrosportavventura.it

Centri di eccellenza del settore enogastronomico ed agroalimentare

Consorzio Valle del Biologico:
 P.zza V. Emanuele 64 - Varese Ligure
consorziovallebio@tiscali.it
 Cooperativa Casearia Val di Vara:
 Loc. Perazza - Varese Ligure - Tel. 0187 842108
www.coopcasearia.it - info@coopcasearia.it
 Cooperativa Carni San Pietro Vara:
 Macellazione carni biologiche - Via Provinciale 35
 San Pietro Vara - Tel. 0187 847416
 Cooperativa "I Castelli":
 P.zza Matteotti 1 - Bolano Tel. 368 7581352
 Associazione Provinciale Allevatori:
 Via Scopesi 141 - Sesta Godano
 Tel. e Fax 0187 870011 - www.apaspezia.it - apaspezia@apaspezia.it
 Associazione dei produttori delle Valli del Pignone e del Casale
 c/o comune di Pignone - Tel. 360 457116 - comune.pignone@tin.it
 Associazione Gigante Nera d'Italia e della Val di Vara
 P.zza V. Emanuele 27 Varese Ligure - Tel. 320 3627869
 Comunità del Fungo di Carro: Giuliano Scipione - Tel. 347 9357829

Manifestazioni

www.turismoprovincia.laspezia.it

Viabilità e collegamenti terra/mare/aereo

Collegamenti stradali: Autostrada A12 - Genova-Livorno; Autostrada A15 - La Spezia-Parma; S.S. n. 1 Aurelia; S.S. n. 62 del Passo della Cisa; S.S. n. 63 del Passo del Cerreto; S.S. n. 331 - S.S. n. 330 - S.S. n. 530 - S.S. n. 370.

Collegamenti ferroviari: Treni per tutte le destinazioni dalla Stazione C.le della Spezia

Collegamenti aerei: Aeroporto internazionale "C. Colombo" - Genova - Tel. 010 60151 - a Km 100
 Aeroporto internazionale "G. Galilei" - Pisa - Tel. 050 849300 - a Km 90
 Aero Club di Luni via Alta Vecchia S. Lazzaro Sarzana - Tel. 0187 673180 - a Km 18

Trasporti locali: Servizi di linea per tutti i Comuni della Provincia e la località di Volastra (Riomaggiore), escluse le Cinque Terre e la Riviera: ATC Esercizio S.p.A. - www.atcesercizio.it - Numero Verde 800 322 322 tutti i giorni dalle 07,00 alle 19,30; dalle 05,15 alle 07,00 e dalle 19,30 alle 02,00 Tel. 0187 522511

Collegamenti marittimi: Golfo della Spezia - Cinque Terre - Tigullio - Versilia
 CONSORZIO MARITTIMO TURISTICO 5 TERRE GOLFO DEI POETI
 Via Don Minzoni, 13 - 19121 - La Spezia - Tel. 0187 732987 Fax 0187 730336 - www.navigazionegolfodeipoeti.it

Pubblicazione realizzata da: Provincia della Spezia **Servizio Turismo**

Direzione: dr. Marco Casarino, Dirigente del Servizio,
 dr. Riccardo Tinfena, Capo Servizio

Coordinamento organizzativo-editoriale:
 dr. Sabrina Cipriani, Responsabile Unità
 Operativa Promozione/Editoria

Collaborazione: Antonio Protopapa (Editoria)
 Susanna Cuccureddu, Concetta La Placa, Tilde Della Pina (Amministrazione)
 Viale Mazzini 47 - 19121 La Spezia - Tel. 0187 7421 - Fax 0187 770908
www.provincia.sp.it - turiprov@provincia.sp.it

Testo di: Sabrina Cipriani

Ricerca iconografica e impaginazione: Fotopuntografica s.a.s.

Fotografie: Archivio Regione Liguria,
 Archivio Fotografico della Provincia della Spezia

Altre fotografie: Walter Bilotta, Sabrina Cipriani, Walter Filattiera

Edizione 2011 - © Provincia della Spezia

Fotocomposizione: www.fotopuntografica.it

Stampa: La Zincografica Fiorentina (FI)

Foto di copertina: San Pietro Vara

Retro copertina: Rafting sul Vara



Carta ecologica 100%



Agenzia Regionale per la Promozione Turistica della Liguria "inLiguria"

via Roma 11/3 - 16123 Genova
 Tel +39 010 530821 - Fax +39 010 5958507
info@agenziainliguria.it

Provincia della Spezia - Servizio Turismo - Viale Mazzini 47
www.provinciaturismo.laspezia.it



**UFFICI DI INFORMAZIONE
 E DI ACCOGLIENZA TURISTICA**
iat_spezia@provincia.sp.it

c/o Stazione Ferroviaria Centrale
 P.le Medaglie D'Oro
 Tel. 0187 718997 - Fax 0187 023945

LA SPEZIA
 Viale Italia, 5
 Tel. 0187 770900
 Fax 0187 023945

Brugnato
 c/o casello autostradale
 Tel. 0187 896526
 Fax 0187 896944



PROVINCIA
DELLA SPEZIA
PROVINCIA
D'EUROPA



facebook

Provincia La Spezia Turismo (Gruppo)



UNIONE EUROPEA



REPUBBLICA ITALIANA



REGIONE LIGURIA

Publicazione finanziata con i fondi del
Programma di Sviluppo Rurale 2007 - 2013 - Regione Liguria - Asse 3 - Mis. 3.1.3 - Annualità 2010
Fondo Europeo Agricolo Per lo Sviluppo Rurale "L'Europa investe nelle zone rurali"

Quando hai finito di leggerlo, passalo ad un amico e non disperderlo nell'ambiente

LIGURIA
www.turismoinliguria.it